



MARQUE-PAGE LIVRE DE BORD

Mémo d'accompagnement de l'affiche A3

⌚ À QUOI ÇA SERT ?

Le marque-page est un **aide-mémoire recto-verso** glissé dans le livre de bord :

- ▶ **Recto** : Échelles Beaufort et Douglas pour noter les conditions
- ▶ **Verso** : 5 piliers coopératifs + guidance brief/débrief

Il fait le lien entre **navigation technique** et **coopération**.

❗ OÙ LE RANGER ?

Toujours dans le livre de bord, visible et accessible. Il sert de marque-page pour la page du jour.

⌚ UTILISER LES ÉCHELLES (RECTO)

Échelle de Beaufort

Force du vent en noeuds + état de la mer associé. Utile pour :

- ▶ Noter les conditions dans le LDB
- ▶ Communiquer clairement ("force 4" plutôt que "ça souffle")

Échelle Douglas

Hauteur des vagues. Complète Beaufort pour décrire l'état de la mer indépendamment du vent (houle résiduelle, mer croisée...).

Au quotidien : On note dans le LDB la force Beaufort et/ou l'état Douglas observés.

LES 5 PILIERS (VERSO)

Les 5 piliers sont le **socle de la coopération** de la semaine :

Pilier	En pratique
🗣️ Communication claire	Annoncer ses actions, demander si on comprend pas
🤝 Entraide active	Proposer et demander de l'aide
⚠️ Vigilance mutuelle	Vérifier que les autres vont bien
😌 Droit au repos	Respecter ses limites et celles des autres
✨ Bienveillance	Droit à l'erreur, pas de jugement

Quand s'y référer ? En cas de tension, pour recentrer sur ce qu'on s'est engagé à faire ensemble.

GUIDANCE BRIEF/DÉBRIEF

Le verso rappelle **quoi noter dans "Observations"** du LDB :

Brief matin : Rôles du jour + programme + intention collective

Débrief soir : Ligne technique + ligne coopération

 **Le livre de bord trace notre navigation ET notre coopération.**